

# Was treibt die Menschen?

## Motive im Triathlon (Teil 3): Die Umfrageergebnisse

In der vergangenen Ausgabe der *condition* wurden mittels Interviews einige Motive von Triathleten vorgestellt. In diesem Artikel werden die wichtigsten persönlichen Daten und die Motivhitliste der Ironmanteilnehmer/Innen von Klagenfurt dargestellt. 763 Starter/Innen, das entspricht einer Rücklaufquote von 45 %, haben den 45 Motivaussagen umfassenden Fragebogen ausgefüllt.

### Wie alt sind die Triathleten im Durchschnitt?

Als ich zum ersten Mal bei einem Ironman zugesehen habe, hatte ich das Gefühl, dass sehr viel ältere Triathleten am Rennen teilgenommen haben. Ich weiß, Alter ist relativ, für einen 65 Jährigen ist ein 40 Jähriger jung, für einen 20 Jährigen ist ein 40 Jähriger schon alt. Fakt ist, dass das Durchschnittsalter der Ironmanteilnehmer bei fast 37 Jahren lag, und die Hälfte der Athleten war zwischen 31 und 40 Jahre alt. Der jüngste Triathlet war 18, der älteste 71. Das Höchstalter ist beachtlich, es scheint daher möglich zu sein, Triathlon als Ausdauersportart bis ins hohe Alter auszuüben.

### Wie hoch ist der Frauenanteil?

Im Vergleich zu Kurztriathlons habe ich auf der langen Distanz weniger Frauen gesehen. Ich kann mich noch gut erinnern, als ich Gespräche meiner Zuseherkolleginnen beim Ironman mitgehört habe. Da waren einige Frauen sehr froh, dass manche Triathletinnen trotz des Trainings kleine Fettpölsterchen aufwiesen und nicht alle Figuren wie Katalogmodels hatten. Der Frauenanteil bei einem Ironman ist dennoch gering, 11 % sind weiblichen, 89 % männlichen Geschlechts. Es zeigt sich daher, dass Triathlonwettkämpfe überwiegend von Männern ausgeübt werden.

### Wie viele Triathleten haben Kinder, wie viele sind kinderlos?

Da das Training für einen Ironman neben Beruf und Familie viel Zeit in Anspruch nimmt, habe ich mich gefragt, wie viele Triathleten Kinder haben. Bei der Fragebogenerhebung wurde deutlich, dass 43 % der Triathleten Kinder zu versorgen haben. Diese Gruppe muss über ein gut funktionierendes Zeitmanagement verfügen, um Familien-, Berufs- und Trainingsaufgaben erfüllen zu können. Was die Geschlechter betrifft, so sind Frauen häufiger kinderlos als Männer. Der Grund könnte darin liegen, dass es für Frauen schwierig wäre, eine Familie zu versorgen, einem Beruf nachzugehen und daneben noch zu trainieren.

### Über welche abgeschlossene Schulbildung verfügen Triathleten?

Diese Frage hat mich deshalb interessiert, da hin und wieder zu hören ist, dass Sportler außer Training und Wettkämpfen nicht „viel im Hirn hätten“. So habe ich bei der Untersuchung nach der höchsten abgeschlossenen Schulausbildung gefragt. Dabei kam es zu völlig überraschenden Ergebnissen: **42 % der Teilnehmer verfügen über einen Universitätsabschluss!** Dieses Ergebnis spiegelt sicher nicht den Bevölkerungsdurchschnitt wider. Sogar 28 % der Triathleten haben eine höhere Schule mit Abitur abgeschlossen, d. h. über zwei Drittel der Ironmanteilnehmer verfügen über eine höhere Schulbildung.

### Sind Triathleten in ihrem Beruf körperlich oder nicht körperlich tätig?

Diese Frage erschien mir deshalb bedeutsam, da Sport häufig zum Ausgleich sitzender Berufe ausgeübt wird. Meine Vermutungen in diese Richtung haben sich bestätigt, denn über 70 % der Triathleten gehen einer Beschäftigung mit „Kopfarbeit“ nach. Somit bietet Sport für die Mehrheit der Befragten einen Ausgleich zum Berufsleben an.

### Wie viele Stunden trainieren Triathleten?

Triathleten berichten oft vom enormen Trainingsaufwand, den eine Ironmanteilnahme nach sich zieht. Manche sprechen von Wochenumfängen von bis zu 20 Stunden und mehr. Tatsächlich lag der durchschnittliche Trainingsaufwand der Ironmanteilnehmer 2003 bei fast 15 Stunden in der Woche. Damit wurde ein beträchtlicher Anteil der Freizeit in den Triathlonsport investiert. Ein Athlet gab sogar an, 35 Stunden in der Woche zu trainieren, dieser Umfang entspricht schon fast einer Ganztagesbeschäftigung.

### Sind die Ironmanteilnehmer eher „Gefühls- oder Plantrainierer“?

Da übers Internet, über Fachbücher, über Institute und Trainer Pläne angeboten werden, habe ich vermutet, dass Triathleten überwiegend nach professionellen Plänen trainieren. Die geringe Freizeit sollte möglichst optimal und trainingswirksam genutzt werden. Die Antwort auf die Frage, ob eher nach eigenem Gefühl und Ermessen oder nach Plänen trainiert wird, hat mich überrascht, denn über 70 % waren „Gefühlstrainer“. Meine Vermutung, dass sich die Mehrheit der Triathleten an genaue Trainingsvorgaben hält, hat sich somit nicht bestätigt, denn nur 30 % trainierten nach Plan.

### Trainings- und Wettkampfmotive

Der Fragebogen umfasste in der Endfassung 30 Trainings- und 15 Wettkampfmotive. Nachstehend werden die wichtigsten Beweggründe und jene, die überraschend weit hinten gereiht waren, angeführt:

Die bedeutsamsten 10 Trainingsmotive waren folgende:

1. Da ich gesund bleiben möchte, ist Doping für mich kein Thema.
2. Ich übe meinen Sport gerne im Freien aus und genieße die Natur.
3. Beim Triathlontraining wird der ganze Körper trainiert.
4. Ich habe Freude und Spaß an der Bewegung.
5. Nach dem Training fühle ich mich wohler.
6. Das Training macht mich leistungs- und widerstandsfähiger.
7. Einseitige Körperbelastung vermindert sich bei drei Sportarten.
8. Beim Training im Freien sehe ich mir gerne die Gegend an.
9. Das Training zählt für mich zu einer sinnvollen Beschäftigung.
10. Durch das Training fühle ich mich im Kopf frei und stark.



Hals über Kopf ins kalte Nass: Bei großen Ironmanveranstaltungen wie hier in Kärnten starten Tausende.  
Foto: TFrahmS

Bei der Studie wurde deutlich, dass Doping für die Mehrheit der Befragten kein Thema ist. Dieses Ergebnis ist umso erfreulicher, wenn die aktuellen Entwicklungen im Triathlon berücksichtigt werden (Bsp.: Nina Kraft, die nach dem Sieg beim IM 2004 auf Hawaii des Dopings überführt wurde). Der Naturgenuss, das Ansehen der Gegend, der Spaß an der Bewegung für den gesamten Körper und das Wohlfühl, welches sich nach dem Training einstellt, sind für Triathleten ebenfalls sehr wichtig. Bei vielen macht sich eine verstärkte Leistungs- und Widerstandsfähigkeit bemerkbar und das Training wird als sinnvolle Freizeitbeschäftigung angesehen.

#### Als die wichtigsten fünf Wettkampfmotive kristallisierten sich heraus:

1. Am Ironman gefällt mir, dass alle dasselbe Ziel haben: Finishen.
2. Der Ironman ist eine Gelegenheit, meine Grenzen auszuloten.
3. Es ist fair, dass für Frauen/Männer dieselben Distanzen gelten.
4. Bei einem Ironman treibt der Geist den Körper weiter voran.
5. Der Ironman bedeutet für mich Abenteuer und Herausforderung.

Beim Rennen selbst ist das gemeinsame Ziel des Finishens ganz vorne zu finden. Das Ausloten der Grenzen und die Überwindung körperlicher Schmerzen werden als große Herausforderung angesehen. Überrascht hat die Platzierung des drit-

ten. Motivs, dass es fair ist, dass für Frauen und Männer dieselben Distanzen gelten. Da doch fast 90 % Männer den Fragebogen ausgefüllt haben, plädiert das „starke“ Geschlecht – zumindest beim Ironman – für Geschlechtergleichheit ... Überraschend war im Gesamtfeld (insgesamt 45 Beweggründe) die Reihung folgender Motive:

17. Platz: Mit der Ironmanteilnahme leiste ich etwas, das nicht jeder kann.
24. Platz: Während des Trainings treten oft Glücksgefühle auf.
31. Platz: In der Nacht schlafe ich seit meinem Triathlontraining besser.
32. Platz: Meine Ironmanteilnahme wird vom Umfeld sehr bewundert.
37. Platz: Ich bin jemand Besonderer, wenn ich am Ironman teilnehme.

In Gesprächen mit Triathleten wurde immer wieder auf die Besonderheit einer Ironmanteilnahme hingewiesen, was für die Teilnehmer beim Ironman 2003 scheinbar nicht so wichtig war. Auch die Bewunderung vom Umfeld spielte eine untergeordnete Rolle. Die Vermutung, dass im Training häufig Glücksgefühle (Flow) auftreten und dass das Training zu einem besseren Schlaf führt, haben sich interessanterweise auch nicht bestätigt.

Ich hoffe, dass Sie mit dieser Serie einen kleinen Einblick in die Welt der Motive von Ultraausdauersportlern gewinnen konnten und nun vielleicht ein wenig verstehen, warum ein kleiner Teil der Bevölkerung die Strapazen von 3,8 km Schwimmen, 180 km Rad fahren und 42,195 km Laufen auf sich nimmt.

Dr. Marlies Penker